

А что в домашней пыли?

Быть может, тема, предложенная энтомологом Ленинской СЭС, для нас, людей с верхним образованием, грамотных и вполне продвинутых, уже не нова? Ну кто, в самом деле, теперь хранит и передает в приданое прабабкины пуховики, подушки размером с натуральный айсберг, на которые стандартную наволочку приобрести (в нарядном комплекте) проблема? Или все-таки, есть смысл поговорить?..

Домашняя пыль является комплексом аллергенов. В ее состав входят: перхоть волос, чешуйки рогового слоя эпидермиса человека, бактерии, споры плесневых грибов, клещи, насекомые, частицы насекомых (тараканов), хлопок, целлюлоза, шерстяные и синтетические волокна обивки мебели.

Из всех вышеперечисленных компонентов домашней пыли наиболее опасны для людей микроскопические клещи - дерматофаги. Они выделяют во внешнюю среду продукты жизнедеятельности (гуанин, элементы линьки), которые являются сильными аллергенами.

Существует гипотеза, что пылевые клещи пришли в жилище человека из птичьих гнезд. Сперва они заселили гнезда диких птиц, живущих поблизости от человека (воробьев, ласточек), затем освоили места обитания домашних птиц, а потом в подушках и перинах были перенесены и в жильё человека.

Основной источник питания клещи находят в кожной перхоти, которую человек теряет за день в количестве 1,5 граммов. Пищеварение пылевых клещей очень интенсивное (кишечник клеща освобождается 20 раз в сутки). Максимальная численность на 1 грамм пыли достигает 10 000 особей; допустимый предел содержания клещей, при котором не возникает аллергическая реакция - 100 особей

на 1 грамм пыли, выше - это фактор риска. При таком количестве клещей весьма вероятно, что у больных с генетической предрасположенностью к аллергии возникает повышенная чувствительность, провоцирующая приступ бронхиальной астмы, возникает дерматит, аллергический ринит и конъюнктивит.

Вышеуказанные клещи живут около 3,5 месяца. В течение этого времени один клещ производит экскрементов в 200 раз больше собственного веса и откладывает до 300 яиц.

В квартире у клещей любимое место - постель хозяина, где влажность 80%, температура 20-30°C. Особенно благоприятные условия для развития клещей создаются в пере и вате, хорошо впитывающих влагу и сохраняющих тепло. **В сухих домах, особенно при наличии парового отопления, создающего повышенную сухость в квартирах, клещей в пыли или совсем нет, или значительно меньше, чем в домах с высокой влажностью.** По этой же причине наблюдающийся подъем численности клещей приходится на осень и начало зимы — наиболее влажное и относительно теплое время года. На этот же период приходится подъем численности атопических (нехарактерных) форм респираторных заболеваний.

Если у вас есть подозрения на

Матеріал підготовлено
за допомогою СЕС
Ленінського району

наличие пылевых клещей в вашем доме, то отберите пыль бытовым пылесосом (предварительно проложите полотняную салфетку в пылеприемник) с мягкой мебели, постели, подушек, под кроватью. Затем салфетку аккуратно сверните и поместите в полиэтиленовый пакет. Пробу пыли доставьте в свою районную санэпидстанцию энтомологу на диагностику.

С целью уничтожения аллергенных клещей необходимы:

- борьба с высокой влажностью в доме;
- сухая уборка полов и мягкой мебели пылесосом, который уберет как живых клещей, так и их трупы, продукты жизнедеятельности;
- мытье полов в квартирах водой с добавлением соли (10-20% раствор),
- обработка постельных принадлежностей воздействием ветра, мороза и особенно - прямых солнечных лучей;
- весьма целесообразно заменить постельные принадлежности из пера, волоса и ваты на равноценные из синтетических материалов, которые препятствуют развитию в них аллергенных клещей, питающихся растительными остатками;
- не реже 1 раза в месяц подвергать дезинфекции (в полиэтиленовых пакетах) парами уксусной эссенции домашние туфли, обувь на ворсистой подкладке.

Энтомолог санэпидстанции
Ленинского района Титова И.Г.

Бувайте здорові!

Термін «синдром хронічної втоми» вперше був ужитий в 1984 році в США. У невеликому курортному містечку в районі озера Тахе відбувся спалах дивної хвороби. За короткий проміжок часу тут було зареєстровано декілька сотень хворих, які скаржилися на крайній ступінь фізичного і розумового виснаження, депресію, занепад сил, неможливість концентрувати увагу, збільшення лімфатичних вузлів і їх хворобливість, гарячковий стан, болі у всьому тілі й головні болі, млявість, сплутану свідомість. Діагноз не міг поставити ніхто.

Лікарі спочатку вважали, що зіткнулися з новим захворюванням. Проте виявилось, що подібні стани описувалися ще в минулому столітті, тільки не у вигляді епідемій, а як окремі випадки. Зараз цією недугою в США страждає більше 5 млн. чоловік, а в нашій країні - в два рази більше. До «синдрому хронічної втоми» схильні всі люди, незалежно від соціального положення, освіти, рівня доходів. Це доля тих, хто багато і важко працює, особливо

в умовах несприятливого соціального і екологічного середовища. У пресі «синдром хронічної втоми» названий «хворобою активних людей», тобто віднесений до хвороб стилю життя. Проте не все так просто. Більшість зарубіжних дослідників схильна вважати, що винні в захворюванні віруси, що «дрімають», які присутні в організмі будь-якої людини. Позбавитися від них повністю неможливо. При перевтомі у трудоволіків неминуче знижується імунітет і, користуючись випадком, віруси активізуються, посилюючи стан імунної системи, викликаючи порушення в нервовій системі. Причому головною метою вірусів стає та її частина, яка відповідає за емоції і поведінку людини, його працездатність і пам'ять. Виникає порочний круг, з якого стає важко вибитися, продовжуючи працювати. Врешті-решт, трудоволік просто захворіє. Не дивлячись на те, що ніякі аналізи не виявляють синдром, його визначають методом виключення інших можливих захворювань. На Заході



«синдром хронічної втоми» вже давно існує як діагноз, який ставлять в історії хвороби, і по якому можна узяти лікарняний. У нас, на жаль, це не так. Тому ви можете довго й наполегливо лікуватися від якого-небудь вірусного ларингіту та ОРЗ, не підозрюючи про реальну недугу. Власне, лікувати його складно: на те, щоб від нього позбавитися, можуть піти роки. Зміна режиму роботи й відпочинку, а значить і стилю життя, може стати реальною необхідністю. Простіше не доводити себе до цього... Просто пам'ятайте, що всіх грошей світу не заробиш, а здоров'я не купиш і за всі гроші світу.

Підготувала
лікар-бактеріолог Ленінської райСЕС
Козирева В.Г.

ПОЛІТИЧНОМУ КЛУБУ - 10 РОКІВ!

25 березня відбулося засідання Політичного клубу ЗДІА за темою “Україна на шляху до євроатлантичної інтеграції”

Це засідання було приурочене до 10-річчя клубу, тому пройшло воно в піднесеному настрої... До участі були залучені поректор з НІР Н. К. Желябіна, працівники ОБВ, викладачі кафедри МО, студенти-науковці, вихованці наукової школи професора Воронкової, студентська молодь, ЗМІ академії. Пропонуємо читачам **тези доповіді голови Політичного клубу д.ф.н. професора Воронкової В. Г.:**

За 17 років існування самостійної, незалежної суверенної України й за 10 років існування Політичного клубу в ЗДІА Україна пройшла тяжкий тернистий шлях - від України посткомуністичної до України, спрямованої у європейське майбуття - до євроінтеграційного економічного простору і до євроатлантичної інтеграції. Сьогодні ми всі з вами живемо в умовах глобалізації, інформатизації, лібералізації, що свідчать про те, що в ХХІ столітті виявляються нові тенденції і Україна не може вирватися поза цих тенденцій і вести автаркічне (ізольоване) існування.

За ці десять років проведення Політичного клубу значно виросла політична свідомість як нашого народу, так і нашої молоді, яка стала відкритою, плюралістичною, неідеологізованою. Орієнтація України до Європи і аналогічно до НАТО відкриває перед країною кращі перспективи в плані формування в ній процесів, які забезпечують перехід суспільства від індустріального до постіндустріального та інформаційного розвитку. Для України, щоб дійсно стати європейською державою, необхідно докорінно реформувати свій господарський комплекс, змінити засади його функціонування, забезпечити конкурентоспроможність своєї економіки на європейському ринку, європейські стандарти виробництва і рівня життя, побудувати демократичне громадянське суспільство, змусити владу поважати громадян. Економічне і військове співробітництво з НАТО є взаємовигідним для обох сторін. Нині НАТО є найбільш надійним і налагодженим інструментом європейської безпеки.

Україна, щоб стати тільки кандидатом у члени НАТО, повинна вирішити наступні завдання: 1) провести реформи, що відбуваються в політичній та військовій реформах; 2) упровадити цінності ефективної ліберальної економіки; 3) бути спроможною витримувати конкуренцію з іншими ринковими силами всередині НАТО; 4) бути відповідальною, щоб взяти на себе зобов'язання, яких вимагає політичний, економічний і воєнний союз; 5) дотримуватися свободи слова, демократії, верховенства права, свободи торгівлі, дотримання прав людини і громадянина, захисту прав меншин, тобто дотримуватися відомих 10 принципів Гельсінської угоди країн-учасниць ОБСЄ, підписаних у 1975 році, які є обов'язковими для країн членів-НАТО. Для того, щоб це реалізувати Україні необхідно 10-15 років: створити професійну армію; сформувати прозорий військовий бюджет; взяти фінансові зобов'язання щодо розбудови збройних сил і внесків в бюджет НАТО; впровадити інформаційні технології; вести регулярний обмін секретною інформацією між країнами-учасниками та захищати їх відповідно до вимог НАТО; замінити застаріле озброєння і сприяти перепрофілюванню інфраструктури армії; боротися з корупцією та клановістю в країні; сприяти наближенню стандартів нашого життя до стандартів ЄС. Україна займає 138 місце з привабливості бізнесу, 92 місце — з індексів людського розвитку, перше місце з корупції, друге та третє місця — з різних захворювань — СНІД, туберкульоз; перші місця — зі злочинності.

Що принесе нам вступ до НАТО:

- будуть створені умови, за яких модернізація в сучасному українському суспільстві не буде мати зворотного характеру;
- будуть створені умови до підвищення конкурентоспроможності держави;
- оптимально будуть захищені інтереси цілісності України;
- не буде розподілу України на Захід і Схід, Крим залишиться Автономною Республікою України;

(Продовження доповіді Голови Політичного клубу ЗДІА та фоторепортаж на стор. 10)

«Серебро» в настольному теннісі — наше!

5-6 марта в спортивном зале ЗГИА прошла Спартакиада области среди высших учебных заведений по настольному теннису.

В числе пяти команд-участниц — теннисисты ЗНУ, ЗГМедУ, ЗНТУ, КПУ и ЗГИА. Честь академии защищали Д. Хрипченко, ЭС-05-2, А. Коваленко, ЭС-05-1 и Н. Авраменко, ЭК-04-1. В упорном сражении нам удалось занять второе место, уступив только команде национального университета. Поздравляем наших теннисистов с победой!!!

Тренер, преподаватель

кафедры физического воспитания и спорта Л. В. Дедов

Завершился турнир среди факультетов ЗГИА по шахматам

Поздравляем шахматистов МФ, они подкрепили успех своих футболистов (ставших, как уже известно нашему читателю, вторыми по футзалу) и заняли в соревновании умных 1 место. На втором месте — шахматисты ФЭЭ. Бронза — у ФЭПа. Далее места распределились таким образом: 4 место — ФЭЭТ, 5 место — ФСВР, на 6-м месте — ФИТ, на 7-м — команда МТФ и заключает список шахматная сборная ФМФ. Надеемся, «дамский» факультет стряхнет с себя весеннюю апатию и покажет всем остальным, где, собственно, зимуют ракообразные, в соревнованиях апреля...

Коллектив ЗГИА сердечно поздравляет Юрия Семеновича Павлюка, доцента кафедры охраны труда и экологии металлургического производства с 80-летним юбилеем.

Столь знаменательная дата позволяет нам высказать юбиляру слова восхищения его преданностью делу науки, образования молодежи и огромным трудолюбием. Здоровья Вам, уважаемый Юрий Семенович, добра, любви и уважения всех тех, кто окружает Вас, и БЛАГОДАТИ...

У березні відсвяткували ювілеї:

Ткаченко Алла Михайлівна,

зав. каф. ЕП

Остапова Галина

Михайлівна,

доцент каф. ЕП

Павлюк Юрій Семенович,

доцент каф. ОПіЕМВ

Беренда Наталія

Володимирівна,

доцент каф. ОПіЕМВ

Захарова Світлана

Олександрівна,

ст. викладач каф. МБГ

Георгієва Тетяна

Олександрівна,

доцент каф. ПБМ

Семенов Всеволод

Всеволодович,

проф. каф. ЕС

Безнос Лариса Валеріївна,

прибиральниця ЛК

Вознюк Тетяна Леонідівна,

швейцар СОКу

Гладка Галина Іванівна,

прибиральниця УЛК

Щербакова Надія Якимівна,

контролер ЖВК

Чекрижєва Ангеліна

Кузьмівна,

прибиральниця ЛК.

Житня Валентина

Василівна,

прибиральниця ЛК

Кобзар Леонід Дмитрович,

охоронник

Мілаєнко Лідія Іванівна,

гардеробниця УК

Дорогі ювіляри! Приміть щирі вітання від імені адміністрації та профспілкового комітету. Бажаємо усім вам здоров'я, щастя, успіху та натхнення у справах. Нехай рідні завжди оточують вас любов'ю та розумінням, а колеги повагою. Сподіваємось, що все це стане запорукою вдачі та радості вашого життя.

До поки сонце світить з висоти,
Щебечуть птахи, зацвітають квіти,
Ми Вам життям бажаєм твердо йти,
І днем грядущим від душі радіти!

Хай щастя завжди супроводить Вас,
Людська повага й шана не минають,
А вашу мрію й працю повсякчас
Лиш визнання вінчають!

